

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2063.84 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 2082.01 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2137.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2163.25 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2088.59 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; W tym cukry: 95.47 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk./niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk./niskolakt./miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp./pieczona 75 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp./pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp./pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2124.39 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2138.27 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2186.77 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2914.39 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 110.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2680.55 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 428.92 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2566.26 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 130.17 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2247.94 kcal; Białko ogółem: 57.18 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 113.73 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)		Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)
	Obiad	Gryskowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem () -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem () -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem () -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Gryskowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2269.01 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2155.52 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 1.44 g;	Wartość energetyczna: 2300.29 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2417.86 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 147.50 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2288.02 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 146.70 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2399.56 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 387.53 g; W tym cukry: 169.37 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1967.21 kcal; Białko ogółem: 50.81 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 3.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk., niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku zół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu) * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2082.44 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2496.10 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2401.92 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2023.13 kcal; Białko ogółem: 55.26 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 109.24 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 3.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g			Banan 200 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1088.78 kcal; Białko ogółem: 39.33 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 200.00 g; W tym cukry: 26.56 g; Błonnik pok.: 7.80 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2168.34 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 1.44 g;	Wartość energetyczna: 2194.01 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 2186.04 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2466.53 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2350.03 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2365.94 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 130.22 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2201.48 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; W tym cukry: 149.52 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Grysiwka () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Koktajl bananowy (bez laktozy) 300 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy (bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Papka ob ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy (bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Banan 200 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysiwka () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2092.99 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2091.36 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 2118.02 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 275.86 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 1.98 g;	Wartość energetyczna: 2550.55 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2552.72 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 129.29 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2419.35 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 145.98 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2289.97 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 133.81 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g
	II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Jabłko pieczone 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2204.45 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 1.47 g;	Wartość energetyczna: 2155.83 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2433.96 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2279.28 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2288.90 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 130.41 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Gryskowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretk o smaku pomarańczowym 150 g	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretk o smaku pomarańczowym 150 g	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretk o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretk o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretk o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretk o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Gryskowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 1058.78 kcal; Białko ogółem: 37.23 g; Tłuszcz: 15.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 196.90 g; W tym cukry: 24.46 g; Błonnik pok.: 7.80 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2039.34 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2075.46 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 1.56 g;	Wartość energetyczna: 2059.37 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2407.40 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2146.05 kcal; Białko ogółem: 56.39 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2344.13 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 131.90 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1916.71 kcal; Białko ogółem: 33.06 g; Tłuszcz: 26.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 396.28 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 2.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Banan 200 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt							
		Wartość energetyczna: 961.03 kcal; Białko ogółem: 35.00 g; Tłuszcz: 15.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 175.15 g; W tym cukry: 24.46 g; Błonnik pok.: 7.80 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2132.09 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 1.51 g;	Wartość energetyczna: 2150.26 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2155.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2457.90 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2305.65 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2246.71 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2180.02 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 419.99 g; W tym cukry: 150.77 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku zół.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 978.23 kcal; Białko ogółem: 39.18 g; Tłuszcz: 15.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.68 g; Węglowodany ogółem: 172.48 g; W tym cukry: 7.02 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 2.05 g;	Wartość energetyczna: 2090.18 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2115.85 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2162.41 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 2439.37 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 410.01 g; W tym cukry: 127.38 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2313.19 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2434.88 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 400.33 g; W tym cukry: 151.31 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1964.98 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II SN	Galaletka o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z młkiem bez laktozy) 300 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z młkiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Koktajl bananowy (z młkiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (z młkiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Mus z jabłk () b/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Mus z jabłk () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mus z jabłk () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mus z jabłk () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mus z jabłk () z/c 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Mus z jabłk () z/c 150 g
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus z jabłk () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2243.36 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 2113.72 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 276.51 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2651.36 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; W tym cukry: 107.66 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2492.23 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2477.16 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 128.29 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2285.29 kcal; Białko ogółem: 56.33 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 431.94 g; W tym cukry: 136.23 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 3.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g	
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)								
			Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2122.49 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 1.51 g;	Wartość energetyczna: 2077.81 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2128.27 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 388.30 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2371.14 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 130.06 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2041.83 kcal; Białko ogółem: 51.96 g; Tłuszcz: 36.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 3.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk./niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk./niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Gryskiwka () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Gryskiwka () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (<u>SEL.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2030.34 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2066.46 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 1.56 g;	Wartość energetyczna: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 2446.39 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2500.83 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 3.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/ -mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa- mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./- miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g							
		Wartość energetyczna: 1088.78 kcal; Białko ogółem: 39.33 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 200.00 g; W tym cukry: 26.56 g; Błonnik pok.: 7.80 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2156.34 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 1.45 g;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2549.97 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2346.91 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2395.76 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 14.17 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2158.83 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 3.41 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,